

**PERBEDAAN *CORE STABILITY EXERCISE* SECARA  
BERKELOMPOK DAN SECARA INDIVIDUAL UNTUK  
MENGURANGI NYERI *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA PEKERJA  
KULI ANGKUT KAYU DI PACITAN**



**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Memenuhi Tugas-tugas dan Persyaratan Akhir  
Dalam Meraih Gelar Sarjana Fisioterapi*

**Disusun Oleh:**

**Nama : HEPPY YOGA PRATAMA**

**NIM : J120100005**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

## **PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

### **PERBEDAAN *CORE STABILITY EXERCISE* SECARA BERKELOMPOK DAN SECARA INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI NYERI *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA PEKERJA KULI ANGKUT KAYU DI PACITAN**

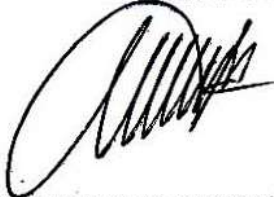
Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Diajukan oleh:**

**HEPPY YOGA PRATAMA**

**J120100005**

Pembimbing I



**TOTOK BUDI SANTOSO, S.FT, M.PH**

Pembimbing II



**WAHYUNI, S.FT, M.Kes.**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan

Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Fisioterapi

Hari : Kamis

Tanggal : 8 Juni 2016

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Totok Budi Santoso S.FT., MPH
2. Dwi Rosella Komala Sari SST,FT., M.Fis., Dipl. Cid
3. Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



  
Dr. Suwadiji, M. Kes

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Heppy Yoga Pratama  
NIM : J120100005  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jurusan : S1 Fisioterapi  
Judul Skripsi : PERBEDAAN CORE STABILITY EXERCISE SECARA  
BERKELOMPOK DAN SECARA INDIVIDUAL  
UNTUK MENGURANGI NYERI LOW BACK PAIN  
(LBP) PADA PEKERJA KULI ANGKUT KAYU DI  
PACITAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 25 Oktober 2016  
Peneliti



Heppy Yoga Pratama

## *MOTTO*

*"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain, dan hanya kepada Allah SWT hendaklah kamu berharap"*

*(Q.S. Asy-Syarh : 6-8)*



## PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

**Tuhan YME**, karena hanya atas izin dan karuniaNya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala do'a.

**Bapak dan Ibu saya**, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusus selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku.

**Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar**, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatrit di hati.

**Istri dan Adik-adik saya**, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan do'anya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayang ku untuk kalian.

**Sahabat dan Teman Tersayang**, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini. Dengan perjuangan dan kebersamaan kita pasti bisa! Semangat!!

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang,

Aamiinnn

## KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala berkah dan anugerah yang senantiasa dilimpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“PERBEDAAN *CORE STABILITY EXERCISE* SECARA BERKELOMPOK DAN INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI NYERI *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA PEKERJA KULI ANGKUT KAYU DI PACITAN”**

Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran dan bimbingan dalam skripsi ini yang antara lain yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati S.FT., S.Pd., M.Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S.FT, M.PH selaku dosen pembimbing I yang telah membantu mengarahkan membimbing dan memberi dorongan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Ibu Wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah membantu, mengarahkan, membimbing dan memberi dorongan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

6. Ibu Dwi Rosella Komala Sari SST,FT., M.Fis., Dipl. Cid selaku dosen penguji II yang dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis selaku penguji III terima kasih atas nasehat dan saran demi terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
8. Segenap dosen-dosen pengajar Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Adapun dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kesalahan maupun kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun agar skripsi ini menjadi sempurna.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Surakarta, Juni 2016

Penulis

Heppy Yoga Pratama



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	
DAFTTAR GAMBAR.....	
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Kerangka Konsep	
F. Hipotesis	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kerangka Teori.....	5
1. Low Back Pain Myogenik.....	5
2. Core Stability.....	13
3. Mekanisme Core Stability terhadap Low Back Pain .....	20
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Kerangka Konsep .....	28
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan waktu penelitian .....	29
B. Jenis Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	30
D. Instrumen Penelitian.....	32

1. Variabel Penelitian .....	32
2. Konseptual .....	32
3. Alur Penelitian.....	34
E. Teknik Analisa Data.....	35
BAB IV DATA DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Profil Responden .....	36
B. Uji Normalitas Data .....	42
C. UjiPenurunanNyeri Punggung (Low back pain ) pada Perlakuan secara Individu .....	40
D. Uji PenurunanNyeri Punggung (Low back pain ) pada Perlakuan secaraKelompok .....	42
E. Uji beda penurunan skor VASsetelah pelatihan CSE antara Individu dan perlakuan kelompok .....	44
F. Keterbatasan Penelitian .....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	46
A. Simpulan .....	46
B. Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Profil Responden Individu .....	37
Tabel 4.2 Profil Responden Kelompok .....	38
Tabel 4.3 Data Individu .....	39
Tabel 4.4 Data Kelompok .....	39
Tabel 4. 5 .Data Uji Normalitas .....	40
Tabel 4.6 Wilcoxon Signed Ranks Test (Individu) .....	41
Tabel 4.7 Wilcoxon Signed Ranks Test (kelompok) .....	42
Tabel 4.8 Uji beda penurunan skor VA setelah pelatihan CSE .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir Penelitian.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	28
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	34
Gambar 4.1 Grafik Penurunan Nyeri Pada Perlakuan Individu .....	41
Gambar 4.2 Grafik Penurunan Nyeri Pada Pelakuan Kelompok .....	43

## ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, JUNI 2016  
52 Halaman

HEPPY YOGA PRATAMA  
PERBEDAAN CORE STABILITY EXERCISE SECARA BERKELOMPOK  
DAN INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI NYERI LOW BACK PAIN (LBP)  
PADA PEKERJA KULI ANGKUT KAYU DI PACITAN

(Dibimbing oleh : Totok Budi Santoso, S.FT., M.PH dan Wahyuni, SST.FT., S.KM., M.Kes)

**Latar Belakang :** *Low back pain* (LBP) adalah nyeri di daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor). Nyeri juga bisa menjalar ke daerah lain seperti punggung bagian atas dan pangkal paha (Rakel, 2002). LBP atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik ( Maher, et al 2002 ). LBP diklasifikasikan kedalam 2 kelompok, yaitu kronik dan akut. LBP akut akan terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu. Sedangkan LBP kronik terjadi dalam waktu 3 bulan.

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan senam *core stability exercise* secara berkelompok dan individual untuk mengurangi nyeri *Low Back Pain* pada pekerja kuli angkut kayu jati di Pacitan.

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* yang sering disebut eksperimen semu. Disebut eksperimen semu karena tidak semua variable luar dikontrol oleh peneliti (Budiharto, 2006). Jenis penelitian yang dilakukan dengan *Pre and Post Test Two Groups Design*.

**Hasil :** Berdasarkan uji sign test menunjukkan bahwa nilai  $p < 0.05$  maka ada perbedaan antara latihan CSE secara individu dan kelompok. Latihan Core Stability Exercise dilakukan dengan dua metode yaitu secara kelompok dan individu. Keuntungan latihan secara individu yaitu pasien dapat melakukan latihankapanpun dan dimanapun sesuai dengan keinginan pasien (Sri, 2010).

**Kesimpulan :** Terbukti pemberian core stability exercise pada individu lebih efektif daripada pemberian core stability exercise pada kelompok. Hal ini dibuktikan dengan masing-masing nilai core stability exercise individu lebih kecil daripada nilai core stability exercise pada kelompok.

**Kata kunci :** *Core stability exercise principles*



## ABSTRACT

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, JUNI 2016  
52 Halaman

HEPPY YOGA PRATAMA

**PERBEDAAN *CORE STABILITY EXERCISE* SECARA BERKELOMPOK DAN SECARA INDIVIDUAL UNTUK MENGURANGI NYERI *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA PEKERJA KULI ANGKUT KAYU DI PACITAN**

(Di Bimbing Oleh : Totok Budi Santoso, S.FT, M.PH dan Wahyuni, S.FT, M.Kes)

**Background:** Low back pain (LBP) is a pain in the back between the lower corner of the costal (rib) until the lumbosacral (about coccyx). Pain can also spread to other areas such as the upper back and groin (Rakel, 2002). LBP or lower back pain is one of musculoskeletal disorders caused by the activity of the body that are less good (Maher, et al 2002). LBP classified into two groups, namely chronic and acute. Acute LBP will happen in less than 12 weeks. While chronic LBP occurs within 3 months.

**Objective:** To determine differences in the provision of core stability exercises exercise in groups and individually to reduce pain Low Back Pain in workers porters teak in Pacitan.

**Methods:** The study is Quasi Experiment is often called a quasi-experimental. Called quasi-experimental because not all external variables controlled by the researcher (Budiharto 2006). Types research conducted with Pre and Post Test Two Groups Design.

**Results and Conclusion:** Based on the test sign test showed that the value of  $p < 0.05$  then there is a difference between the exercise CSE individuals and groups. Exercise Core Stability Exercise is done by two methods, namely by groups and individuals. Advantages of individual exercises in which patients can exercise whenever and wherever accordance with the wishes of the patient (Sri, 2010). There are differences in the delivery of core stability exercises exercise to groups and individuals to reduce the pain of low back pain in workers porters teak in Pacitan. This is evidenced by the value of the provision of core stability exercise in individuals is lower than the value of gifts core stability exercise in groups.

**Keywords:** core stability exercise principles